

## DECÁLOGO PARA EVITAR LOS ACCIDENTES "IN ITINERE"

Desde el Área de Prevención y Seguridad Vial de FUNDACIÓN MAPFRE os damos diez consejos muy importantes para evitar la siniestralidad vial en nuestros trayectos de casa al trabajo y viceversa:

10



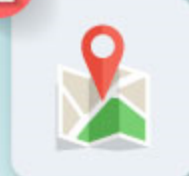
Formación y reciclaje. Refresca conocimientos y conoce las últimas noticias relacionadas con la seguridad vial. Puedes hacerlo a través de nuestro canal [www.seguridadvialenlampresa.com](http://www.seguridadvialenlampresa.com)

1



Para evitar la fatiga es muy importante estar descansado. Lo aconsejable es dormir 8 horas.

2



Conoce varios trayectos posibles de tu casa al trabajo y evita la rutina. Alterna caminos para no conducir de manera automática.

9



Revisa tu vehículo de manera periódica. Líquidos, neumáticos, frenos... todo debe estar en perfecto estado.

8



Deja las preocupaciones a un lado. Lo más importante en ese momento es conducir.

3



Evita horas de atasco y sé previsor. Es preferible salir un poco antes y ahorrarnos retenciones.

4



Atención a las circunstancias puntuales del tráfico. Tenemos que estar alerta para reaccionar a tiempo.

5



Evita distracciones. No utilices el móvil durante la conducción y evita las conversaciones por el manos libres ya que requieren de nuestra atención.

6



Di no a las prisas. Lo importante es llegar bien. Evita los excesos de velocidad

7



Cumple siempre con las normas de tráfico y sigue las indicaciones de los Planes de Prevención de Riesgos Laborales de tu empresa.

